



# L'ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, C'EST QUOI ?

**L'alimentation doit être suffisamment variée, et bien répartie dans la journée, pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.**

## LES CONSEILS

**Ils sont bons pour le cœur :**

- **Les poissons (gras ou maigres)** : il faut en manger au moins trois fois par semaine.
- **Les fruits et légumes** : ils réduisent l'effet du mauvais cholestérol. Chaque jour plusieurs portions de fruits et légumes frais.
- **Les repas équilibrés** : il en faut 3 par jour, sans oublier le petit-déjeuner, essentiel pour bien démarrer la journée.

**À éviter :**

- **Les acides gras saturés** : ils favorisent l'apparition de l'athérome dans les artères : beurre, crème fraîche, huiles de coco ou de palme, pâtisserie, certains fromages.
- **L'alcool** : un verre de vin par repas (pas plus).
- **Le sel** : l'excès de sel peut provoquer une hypertension artérielle.

### → UNE PORTION DE FRUIT OU DE LÉGUME, C'EST QUOI ? 1 CERISE, C'EST 1 FRUIT ?

Une portion c'est l'équivalent de 80 g ou 100 g, la taille d'un poing, deux cuillères à soupe pleines.

Exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre fraises, une banane...

## LES REPAS ÉQUILBRÉS

### Le petit-déjeuner

**Au moins :**

- 1 boisson :  
café, thé, infusion...
- Pain ou biscottes ou céréales
- 1 produit laitier ou lait
- 1 fruit selon désir
- 1 matière grasse :  
beurre cru, 15 g maximum ou margarine, conseillée en petite quantité ou – sucre, confiture, gelée et miel

### Déjeuner

- Chou rouge vinaigrette
- Veau marenco
- Coquillettes
- Entremets vanille
- Banane
- Pain
- .....
- Champignons à la grecque
- Filet de cabillaud
- Riz créole
- Glace
- Kivi
- Pain
- .....
- Filet hareng et pommes de terre
- Échine de porc
- Carottes Vichy
- Flan
- Orange
- Pain

### Dîner

- Potage poireaux – pommes de terre
- Salade verte vinaigrette
- Omelette
- Tomme noire des Pyrénées
- Cocktail de fruits frais
- Pain
- .....
- Salade niçoise
- Jambon
- Endives au gratin
- Fromage blanc + sucre
- Pomme cuite
- Pain
- .....
- Concombre + vinaigrette à la menthe
- Escalope de veau au curry
- Spaghettis
- Comté
- Mangue
- Pain

